ЧЕМ ОПАСНА ОБЫЧНАЯ ИЗЖОГА

стр. 14

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК

16+

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 15 / 6–12 апреля 2021 г.

ЛИДЕР продаж*

СКОЛЬКО ДОПЛАТЯТ К ПЕНСИИ ЗА ДЕТЕЙ

стр. 6

КАК НАКАЖУТ ЗА ПРОСРОЧКУ ПО ИПОТЕКЕ

стр. 10

ВПРАВЕ ЛИ ОТКАЗАТЬ БЕЗРАБОТНОЙ В ДЕКРЕТНЫХ?

стр. 5



стр. 18–19



ЧТО НУЖНО ОФОРМИТЬ ПРИ СМЕНЕ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА

стр. 2–3



КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ЗА ТРАВМУ В ДЕТСКОМ САДУ

стр. 11

ДАЧА КАКИЕ СОРТА ТОМАТОВ ВЫБРАТЬ

стр. 20–21

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

Если вы решили сменить место жительства, чтобы быть ближе к детям, ради хорошей работы или просто из-за лучшего климата, вот о чем нужно помнить при переезде.

СМЕНА РЕГИСТРАЦИИ

Смена регистрации – это строго обязательная процедура. Нарушение порядка регистрации грозит административным штрафом.

Регистрация по месту жительства оформляется там, где человек живет постоянно или преимущественно. Это помещение обязательно должно быть жилым. А собственное оно или предоставлено кем-то, не важно. **Оформляется штампом в паспорте.** Детям до 14 лет выдается свидетельство.

Регистрация по месту пребывания оформляется там, где человек живет временно. Это могут быть командировка, отдых у родни, поиск жилья или работы для дальнейшего переезда и др. По временной регистрации можно жить и год, и пять лет и больше – ограничений нет. Когда оформляют эту регистрацию, регистрация по месту жительства не аннулируется. **Штамп в паспорте не ставится, регистрация по месту пребывания подтверждается свидетельством.**

Если вы меняете место жительства (переезжаете насовсем), в течение 7 дней после прибытия нужно подать заявление для регистрации по новому адресу. **Сниматься с регистрации по прежнему адресу не обязательно, это могут сделать одновременно с регистрацией по новому месту жительства.**

Если вы едете куда-то для временного проживания, то **без регистрации можно находиться в другом регионе до 90 дней,** после она необходима. Оформить ее можно в МФЦ. Часто УК или ТСЖ уполномочены на прием заявлений. А можно подать документы через портал госуслуг, но вас все равно попросят прийти в регистрационный орган с оригиналами документов.

§ Ст. 5, 6 Закона РФ от 25 мая 1993 г. № 5242-I

ПЕРЕВОД ПЕНСИИ

С переездом пенсионера пенсия автоматически не направляется вслед за ним. Ее нужно переоформить.

При переезде выплатное дело пенсионера передается в Пенсионный фонд (ПФ) по новому адресу. Но для этого сам пенсионер должен по своему новому месту жительства обратиться в ПФ, чтобы там запросили его дело. На руки его получить нельзя.

Выплатное дело ПФ запросит у своих коллег в течение одного рабочего дня, а те отправят документы в течение трех рабочих дней после получения запроса. За два рабочих дня ПФ все проверит и завершит перевод. **Так что пенсия переедет быстро, главное, самому не затягивать с обращением.**

Заявление о переводе выплатного дела можно подать по почте или лично в ПФ, в МФЦ или через портал госуслуг.

§ П. 53 Правил выплаты пенсий (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 17.11.2014 г. № 885н)

ВАЖНО!

Перевод пенсии требуется, даже если она приходит на банковскую карту.



Чтобы не было накладок с получением пенсии, льгот и пр. по новому месту жительства, нужно заранее позаботиться о переводе нужных документов

ПРИКРЕПЛЕНИЕ К ПОЛИКЛИНИКЕ

Бесплатная медицинская помощь гарантирована по всей стране. Даже если не менять документы, можно всегда рассчитывать на базовую медпомощь.

Переехав в другой регион, нужно сменить полис ОМС или внести в него изменения. Это зависит от страховой компании. На переоформление дается месяц.

Если полис не сменить, все равно можно рассчитывать на бесплатную медицинскую помощь, просто перечень медуслуг будет ограничен государственной программой. В региональных программах этот перечень шире, так что лучше не пренебрегать переоформлением.

По закону менять поликлинику, если захотели ходить в другую, можно раз в год. А в случае переездов можно прикрепляться к новому медучреждению чаще. **Открепление от прежней поликлиники произойдет автоматически.**

Если поликлиника бесплатная, никакой платы за прикрепление быть не может.

Если на руках полис из другого региона, отказать в прикреплении не могут, просто предупредят об ограничениях в услугах (экстренная помощь, первичные приемы, срочное стационарное лечение все равно будут). Экстренная помощь должна быть оказана даже без полиса.

§ Ст. 21 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ

§ Ч. 2 ст. 16 Федерального закона от 29.11.2010 г. № 326-ФЗ

ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ



СМЕНА ШКОЛЫ

Чтобы сменить школу, можно не ждать окончания учебного года. Все сведения об успеваемости учтут в новой школе.

Автоматически ребенка не переведут из одной школы в другую. Родители тут должны действовать сами. Для начала следует подобрать новую школу. Если с этим возникают трудности, нужно обращаться в отдел образования администрации того района, где находится принимающая школа. А в школу, где учится ребенок, нужно обратиться с заявлением об отчислении из-за перевода. **И обязательно из школы нужно забрать следующие документы, чтобы потом представить их в принимающее учебное заведение:**

- личное дело ученика;
- документы об успеваемости в текущем учебном году, заверенные печатью школы и подписью руководителя (выписка из классного журнала с текущими отметками и результатами промежуточной аттестации).

СУБСИДИЯ НА ОПЛАТУ УСЛУГ ЖКХ

Получатели субсидий на оплату коммунальных услуг имеют дополнительные обязательства в случае переезда. **Сменив место жительства, вы не сможете забрать с собой субсидию, которую получали по старому адресу.** Более того, вы обязаны уведомить соцзащиту о своем переезде. Если этого не сделать, начисленные деньги будут получены незаконно. Их придется вернуть.

В новом регионе можно будет оформить субсидию заново. Но здесь есть два важныхх нюанса.

- В разных регионах максимально допустимая доля расходов на ЖКУ для оформления субсидии отличается. По общему правилу это 22% от совокупного дохода семьи. Если на коммунальные услуги уходит больше, дают субсидию. Но регионы этот порог могут уменьшать. Например, где-то субсидия может полагаться уже с 17% расходов.
- Если вы переехали к родным, их доходы и расходы на коммунальные услуги тоже будут учитывать при анализе права на субсидию.

Подробно о получении субсидии читайте в журнале «Всё про льготы». Его можно купить в газетных киосках.

ПОТЕРЯ ЛЬГОТ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ЗА ПРОЖИВАНИЕ В РЕГИОНЕ

Федеральные льготы едины по всей стране. Это, например, льготы инвалидам, ветеранам ВОВ, героям РФ. **Сменив регион проживания, можно их оформить заново.** И не важно, что льготник только переехал и в принимающем регионе еще совсем не жил.

Региональные льготы – совсем другое дело. Льготы сиротам, матерям-одиночкам, многодетным семьям, опекунам, ветеранам труда, пожилым пенсионерам устанавливают региональные власти. **Их они дают только жителям своего региона. Так что при переезде все меры поддержки будут утрачены.** А на что можно будет рассчитывать по новому адресу, нужно уточнять уже в принимающем регионе.

ВАЖНО!

О переезде нужно уведомить соцзащиту, чтобы вам отменили начисление выплат по старому адресу. Если этого не сделать, все незаконно полученное (как и субсидию) придется вернуть!

ОПЛАТА КОММУНАЛКИ В ПУСТУЮЩЕМ ЖИЛЬЕ

Если вы продаете квартиру, расходы за нее вам все равно придется нести, даже если сами вы уже съехали и жилье стоит пустое.

Плата за коммунальные услуги в пустой квартире, где есть счетчики, будет нулевой (ведь нет расхода). А если счетчиков нет, будут начислять по количеству собственников. Плата за вывоз мусора зависит от региона.

Плата за отопление (если на него не стоят счетчики), содержание жилого помещения, капитальный ремонт и коммунальные услуги на общедомовые нужды, за управление домом вытекает из права собственности на квартиру, а не из факта проживания в ней. Эти услуги нужно оплачивать даже в пустующем жилье.

Если решите сдавать квартиру, расходы на коммунальные услуги в договоре найма можно возложить на жильцов. Но помните: сдавая квартиру, свои доходы нужно декларировать и платить налоги.

ВНИМАНИЕ!

Получить перерасчет за временное отсутствие (более 5 календарных дней) можно, только если нет технической возможности поставить счетчики. Если их ставить не захотел сам потребитель, перерасчет не положен.



Подготовила юрист Юлия КНАЦ

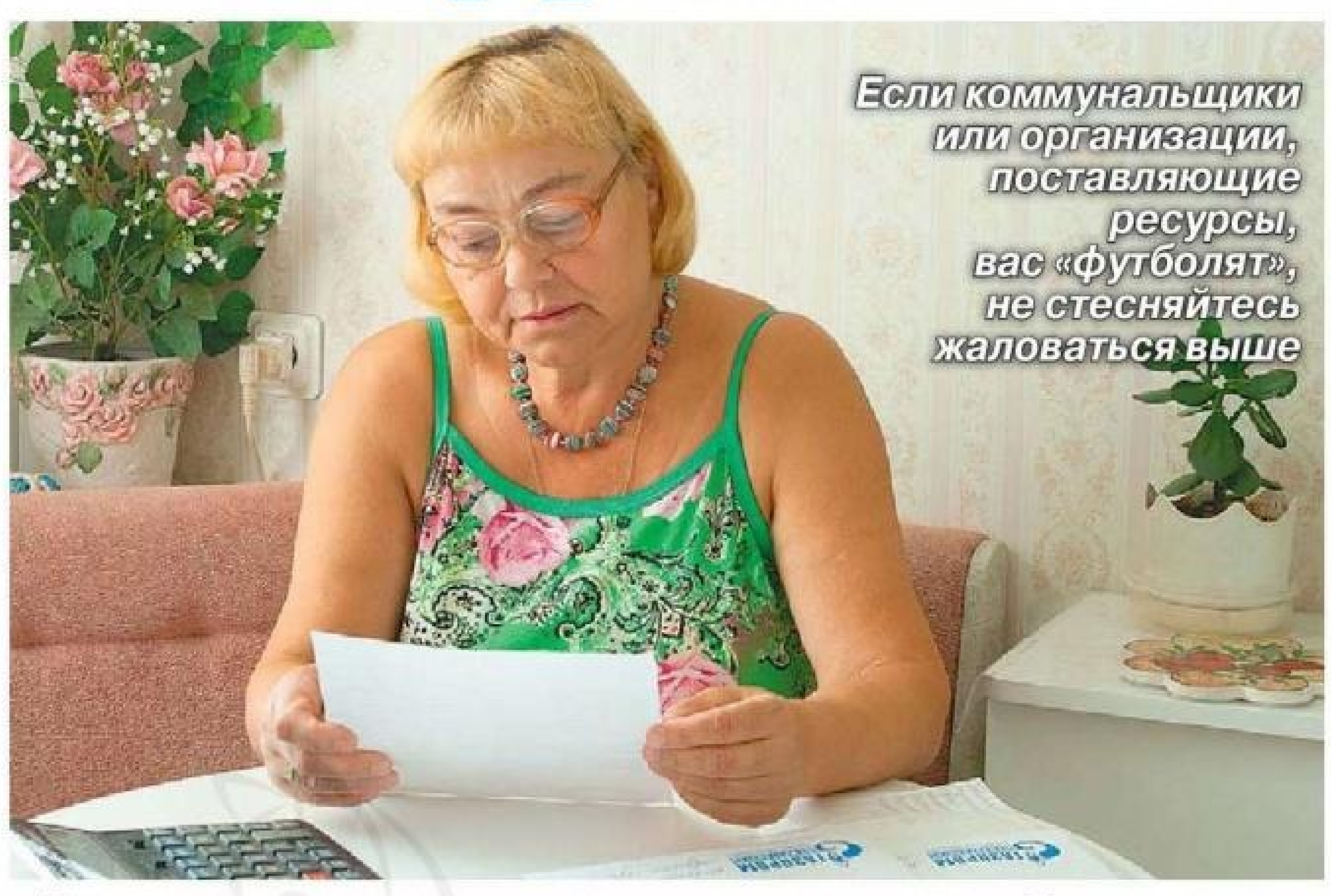
ЧТО-ТО НАМУДРИЛИ С РАСЧЕТОМ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НА ОБЩЕДОМОВЫЕ НУЖДЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

На вопросы отвечает юрист ***Юлия КНАЦ***

С 1.07.2020 г. в домах без УК/ТСЖ не применяется норматив потребления электроэнергии. Теперь ресурсоснабжающая организация (РСО) вправе требовать от собственников плату за весь фактически потребленный объем ресурса на общедомовые нужды (ОДН). В квитанции за сентябрь 2020 г. РСО указали: общедомовое потребление 1487 кВт·ч., суммарное потребление в жилых и нежилых помещениях дома – 1813. Расход на общедомовые нужды 3300. В результате на мою однокомнатную квартиру показатель ОДН составил 190,47 кВт·ч. Обратилась в РСО, чтобы мне разъяснили расчет и объяснили, почему расход по квартирам оказался отрицательным. Дали отписку. Как должны считать ОДН при отрицательном показателе расходов по индивидуальным счетчикам? Галина

«Отрицательный ОДН» (то есть отрицательную разницу между объемом коммунального ресурса по показателям общедомового счетчика и суммой объемов ресурса, потребленного квартирами), нужно учитывать при оплате будущих периодов. **То есть, когда в будущем периоде возникнет «положительный ОДН», его нужно уменьшить на размер прежнего, «отрицательного».**

§ П. 21.1 Правил, обязательных при заключении управляющей организацией или товариществом собственников жилья… (утв. Постановлением Правительства РФ от 14.02.2012 г. № 124)


Если коммунальщики или организации, поставляющие ресурсы, вас «футболят», не стесняйтесь жаловаться выше

Полагаю, что в вашем случае при таком уменьшении «положительного ОДН» была допущена техническая ошибка: вычтено отрицательное число. **Раз поставщик не захотел разбираться в ситуации, письменно обратитесь в жилищную инспекцию или прокуратуру.** Приложите копии квитанций и копию ответа поставщика на вашу жалобу.

Уверена, после такого обращения ресурсник станет более сговорчив. Можно также обратиться в суд и потребовать перерасчета.

ВАЖНО!

«Отрицательный ОДН» может образоваться, например, из-за того, что владельцы временно пустующих квартир не передавали показания своих счетчиков. Им рассчитывали объем потребления по среднемесячной величине. А при проверке приборов учета поставщик делал перерасчет по его реальным показаниям. Поэтому объем электроэнергии, начисленный по среднемесячным показателям, значительно превысил фактический расход. Для жителей пустующей квартиры переплата пошла в счет оплаты будущих периодов. А вот для дома этот перерасчет привел к увеличению объема электричества, потребленного на общедомовые нужды.

МОЖЕТ ЛИ ТСЖ ЗАБРАТЬ ДУБЛИКАТ КЛЮЧА ОТ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА?

У нас сейчас в подъезде ТСЖ делает ремонт, меняют почтовые ящики. В комплекте к ящику предполагается 2 ключа. Но жильцам дают один, а второй остается в ТСЖ. Как бы правление так решило. Законно ли это? Наталья Васильевна, г. Санкт-Петербург

У организаций, которые обслуживают дом, в обязательном порядке должны быть свои экземпляры ключей от всех подвалов, чердаков и прочих общих помещений дома, от щитков с отключающими устройствами, от выходов на крышу. Но в отношении почтовых ящиков такого правила нет. Более того, правление ТСЖ не уполномочено принимать решение об оставлении у себя ключей от почтовых ящиков.

Подайте председателю ТСЖ письменное обращение, потребуйте передать вам второй экземпляр ключа. Если вам откажут или проигнорируют требование, жалуйтесь в прокуратуру или жилищную инспекцию.

§ Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда МДК 2-03.2003 (утв. Постановлением Госстроя РФ от 27.09.2003 г. № 170)



На вопросы отвечает юрист ***Ольга МЯКШИНА***

КТО ОПЛАТИТ ДЕКРЕТНЫЕ БЕЗРАБОТНОЙ

? ***Я безработная, зарегистрирована в Центре занятости, получаю пособие. Сейчас собираюсь в декрет. Кто его оплатит? Алла, Московская обл.***

! Получение пособия зависит от того, как давно и по какой причине вы остались без работы. **Женщины, не работавшие более 12 месяцев перед тем, как встать на учет в службе занятости, права на пособие по беременности и родам не имеют. Но это право есть у беременных,** уволенных в течение 12 месяцев до постановки на учет в Центре занятости, **если их увольнение связано:**

- с ликвидацией организации;
- прекращением деятельности в качестве ИП;

§ Абз. 2 ст. 6 Федерального закона от 19.05.1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»

Пособие по беременности и родам назначают органы социальной защиты по месту жительства в течение 10 дней после приема документов:

- заявления о назначении пособия;
- листка нетрудоспособности;
- выписки из трудовой книжки с указанием последнего места работы, заверенной у нотариуса;
- справки из службы занятости о признании женщины безработной;
- решения территориальных органов ФНС о прекращении деятельности в качестве индивидуальных предпринимателей.

С 1 февраля 2021 г. пособие по беременности и родам безработным мамочкам установлено в размере 708 руб. 23 коп. Если в регионе проживания установлен повышающий районный коэффициент, то декретное пособие будет исчисляться с его учетом.

Выплаты пособия по безработице в период отпуска по беременности и родам не будет.



Безработной мамочке можно рассчитывать только на поддержку семьи

С КАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ НА ВЫСОТЕ

? ***Я сварщик с большим стажем. У меня правосторонняя тугоухость I степени. Могу ли я работать на высоте с таким диагнозом? Алексей***

! Все работники, которые трудятся на высоте, обязаны проходить медицинские осмотры – предварительные (при приеме на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности).

Медицинскими противопоказаниями для выполнения работы на высоте, в частности, считаются:

- грыжи, имеющие наклонность к ущемлению;
- хронические заболевания периферической нервной системы с обострениями 3 и более раза за календарный год;
- хроническая ишемия мозга;
- заболевания любой этиологии, вызывающие нарушение функции вестибулярного аппарата;
- нарушение функции вестибулярного аппарата любой этиологии;
- стойкое понижение слуха (3 и более месяца) одно- и двустороннее (острота слуха: шепотная речь не менее 3 м), за исключением отсутствия слуха, выраженных и значительно выраженных нарушений слуха (глухота и III, IV степень тугоухости) у лиц, прошедших профессиональное обучение, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ;
- болезни органов зрения;
- рецидивирующий тромбофлебит геморроидальных вен и вен нижних конечностей.

§ П. 1 приложения № 2 к приказу Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 г. № 302н

С 1 апреля 2021 г. вступил в силу новый порядок прохождения обязательных медицинских осмотров.

§ Приказ Минздрава России от 28.01.2021 г. № 29н

Этим приказом утвержден перечень медицинских противопоказаний к работам с вредными и (или) опасными производственными факторами.

По новым правилам противопоказаниями к работе на высоте является кондуктивная, нейросенсорная, другая потеря слуха с одно- или двусторонним снижением остроты слуха (за исключением лиц с врожденной глухотой, инвалидов по слуху, имеющих документ об окончании специализированного профессионально-технического училища):

- для поступающих на работу – I степень снижения слуха;
- для работающих – II и более степень снижения слуха.

Таким образом, при поступлении на работу тугоухость I степени будет считаться противопоказанием к работе на высоте. Но **если вы уже давно заняты на высотных работах, то противопоказаниями будет только II и более высокая степень снижения слуха.**

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU



КОГДА СЕЛЬЧАН ЛИШАЮТ ДОПЛАТЫ

Моя знакомая живет в Пензенской области. Она 30 лет отработала дояркой в совхозе, а когда вышла на пенсию, переехала жить в райцентр этой же области и того же района, в 30 км от деревни, в которой жила и работала. Ей отказали в доплате для сельчан. Сказали, что, поскольку она выписалась из села, доплата ей не положена. Неужели это законно? Можно ли как-то оформить доплату в 20%? Вера Ивановна, г. Москва

Да, все законно.

Повышение фиксированной части пенсии за сельский стаж устанавливается людям:

- получающим страховую пенсию по старости или по инвалидности;
- имеющим не менее 30 лет стажа работы в определенных должностях организаций сельского хозяйства;
- не работающим и проживающим в сельской местности.

Все перечисленные условия должны соблюдаться одновременно.

Размер надбавки за сельский стаж – 25% фиксированной выплаты (ФВ) к страховой пенсии. В 2021 г. эта сумма составляет 1511,12 руб. (т.е. общая ФВ у сельчан должна быть 6044,48 (обычная ФВ) + 1511,12 (доплата) = 7555,60 руб.).

При переезде пенсионера на новое место жительства за пределы сельской местности доплату снимут (т.е. ФВ станет 6044,48). При этом пенсионер обязан сообщить в Пенсионный фонд о своем переезде.

Прибавка к пенсии сохраняется при переезде из одной сельской местности в другую.

§ Ч. 14, 15 ст. 17 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

Ваша знакомая может вернуть прописку в сельской местности и перевести выплату пенсии в ПФ по месту регистрации. Тогда у нее опять возникнет право на эту доплату.



Чтобы сохранить сельскую доплату, нужно оставить постоянную регистрацию в сельской местности

СКОЛЬКО ДОБАВЛЯЮТ К ПЕНСИИ ЗА ДЕТЕЙ?

Я на пенсии. У меня трое детей, но мне прибавили всего 148 руб. Стаж 41 год. А соседке также за троих детей прибавили больше. От чего зависит эта прибавка? Как ее считают? Галина, Брянская обл.

Действительно, в стаж наравне с периодами работы засчитывается время ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет.

Исчисление страхового стажа производится в календарном порядке. **В случае совпадения по времени периода работы и периода ухода за ребенком учитывается только один из таких периодов.**

За полный календарный год ухода начисляют коэффициенты:

- 1,8 за первого ребенка до достижения им возраста полутора лет;
- 3,6 за второго ребенка до достижения им возраста полутора лет;
- 5,4 за третьего, четвертого и далее ребенка до достижения каждым из них возраста полутора лет.

Если продолжительность периода ухода в календарном году (совпадающих по времени) составляет менее полного года, коэффициент определяется исходя из фактической продолжительности ухода. При этом один месяц считают как 1/12 часть коэффициента за полный календарный год, а один день – как 1/360 часть коэффициента за полный календарный год.

§ Ст. 13 и 15 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

Баллы начисляют не за факт наличия детей, а за периоды ухода за ними, и размер баллов зависит от продолжительности этих периодов. Некоторые женщины с гордостью сообщают, что они ни одного дня не были в отпуске по уходу за ребенком. Фактически это означает, что периоды ухода за детьми отсутствуют, следовательно, оснований для перерасчета нет. Однако если женщина заявляет при обращении в Пенсионный фонд (ПФ), что ухаживала за ребенком до полутора лет, то совпадающие по времени периоды работы могут заменить (по ее заявлению) периодами ухода (как правило, это невыгодно, поскольку зачастую зарплата больше, чем пособие по уходу).

Учитывать одновременно и периоды работы, и периоды ухода нельзя! А также при перерасчете пенсии с учетом ухода происходит уменьшение стажевого коэффициента, так как из стажа исключают совпадающий с отпуском по уходу за ребенком период работы.

Именно поэтому доплаты у каждой женщины за одинаковое количество детей разные. Женщинам, у которых пенсия более высокая (заработок, из которого была исчислена пенсия, был выше), доплата получается меньше, чем у тех, у кого она была меньше (рассчитана из наименьших показателей заработной платы и стажа).



На вопросы отвечает специалист по пенсионному праву ***Марина БУЛАНОВА***

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ?

Мне летом исполнится 60 лет. Где-то читал, что пенсионные накопления можно получить раньше, чем я достигну пенсионного возраста. Это правда? Григорий, Московская обл.

Да, правда. Вступившие в силу с 1.01.2019 г. изменения в пенсионном законодательстве не меняют правил назначения и выплаты за счет средств пенсионных накоплений.

Пенсионный возраст, дающий право на их получение, остается прежним. Выплаты назначаются по достижении возраста 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин, независимо от возникновения права на страховую пенсию по старости. Но это возможно при наличии необходимого страхового стажа и установленной величины индивидуального пенсионного коэффициента. **В 2021 г. необходимо иметь 12 лет страхового стажа и не менее 21 пенсионного балла.**



Если накопления формировались, то обратиться за ними можно раньше, чем выйдете на пенсию

Такие условия распространяются на все виды пенсионных накоплений, включая накопительную пенсию, срочную пенсионную и единовременную выплаты.

За выплатой средств пенсионных накоплений необходимо обращаться с заявлением туда, где они формировались: либо в Пенсионный фонд, либо в негосударственный пенсионный фонд.

ЗАЧТУТ ЛИ СЛУЖБУ В АРМИИ В СТАЖ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ДОСРОЧНОЙ ПЕНСИИ?

Я слышал, что сейчас за большой стаж можно раньше выйти на пенсию. А сколько нужно отработать? Учтут ли службу в армии? П.С. Фролов, г. Самара

Да, вы правы, теперь при наличии длительного стажа действительно можно уйти на заслуженный отдых раньше на 2 года. Мужчины могут рассчитывать на досрочную пенсию не ранее чем в 60 лет, женщины не ранее 55 лет. **Выйти на досрочную пенсию по старости могут женщины при наличии страхового стажа 37 лет и мужчины – 42 лет.**

Для назначения такой пенсии учитываются периоды работы, за которые уплачивались страховые взносы в Пенсионный фонд, а также периоды получения пособия по обязательному социальному страхованию в период временной нетрудоспособности. **Нестраховые периоды, такие как служба в армии, отпуск по уходу за ребенком, периоды получения пособия по безработице, в стаж, дающий право на досрочный выход на пенсию, не включаются.**

§ Ч. 1.2 ст. 8 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ!

Учителям, врачам, пожарным, спасателям и ряду других работников **в трудовой стаж станут включать периоды обучения и дополнительного профессионального образования, в том числе курсы повышения квалификации.** На это время за ними должны сохраняться рабочие места и зарплата, а работодатели – отчислять взносы на обязательное пенсионное страхование.

§ Постановление Правительства РФ от 4 марта 2021 г. № 322 «О внесении изменения в Постановление Правительства РФ от 16 июля 2014 г. № 665»

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО SHUTTERSTOCK

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

ЕСЛИ НЕВЕСТКА НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬ ФАМИЛИЮ

Сын женится, и его невеста не хочет брать нашу фамилию. Хочет остаться со своей. Мы можем как-то на нее повлиять? А если ребенок родится, какую фамилию ему дадут? Е.В. Круглова, г. Иваново

Закон не предусматривает, чтобы жена после свадьбы обязательно брала фамилию мужа. **Супруги сами выбирают, оставить свои фамилии, поменять или взять двойную.** Причем право выбора есть и у жены и у мужа. Но поменять каждый может только свою фамилию, а не фамилию супруга. Так что решить за девушку ваш сын не может. **Остается только договариваться.**

§ Ст. 32 Семейного кодекса РФ

Ребенку фамилия присваивается по договоренности супругов. Это может быть как фамилия мамы, так и папы. А может быть дана двойная фамилия, образованная соединением фамилий родителей.

§ Ст. 18 Федерального закона от 15 ноября 1997 г. № 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния»



Многие не хотят менять фамилию из-за того, что придется переоформлять кучу документов

КОГДА МУЖ СМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ДОЛЮ В КВАРТИРЕ

Моя дочь купила квартиру перед замужеством. Через некоторое время сделали с мужем в ней ремонт. В квартире прописана она и ее сын от первого брака. Скажите, в случае развода будет ли муж претендовать на жилье? И надо ли квартиру переоформлять в долевую собственность с сыном? Н.П. Богданова, Московская обл.

Так как квартира куплена еще до брака, **она считается личной собственностью вашей дочери.** Разделу между супругами квартира не подлежит.

§ Ст. 34 Семейного кодекса РФ

Но исключения есть. Одно как раз касается ремонта.

Если в период брака один из супругов вкладывает свои собственные средства в квартиру второго супруга и тем самым существенно увеличивает стоимость квартиры, **он может потребовать признать квартиру совместным имуществом.** Такое возможно только через суд и только если вложения были действительно существенными.

Если зять захочет отсудить часть квартиры, **ему будет нужно подать иск, приложить доказательства участия в оплате ремонта,** обосновать существенное увеличение стоимости квартиры. Суд оценит стоимость помещения до и после ремонта и примет решение. Если это были косметические улучшения с оклейкой обоев и укладкой напольного покрытия, **суд вряд ли признает квартиру совместной собственностью.** Обычно суды принимают положительные решения, когда речь идет о газификации дома, надстройки дополнительных этажей, пристройках и тому подобных работах.

§ Ст. 37 Семейного кодекса РФ

§ Определение судебной колегии по гражданским делам Верховного суда РФ от 6 мая 2003 г. № 5-в03-41

Есть еще одна ситуация, когда зять сможет получить квартиру. **Ваша дочь может заключить брачный договор, изменив тем самым режим совместной собственности** на договорный. Брачным договором супруги могут перераспределять свою собственность, как сами того захотят: свое личное имущество могут передать в совместное, совместное разделить поровну или в неравных долях, могут прописать свои имущественные обязательства друг перед другом.

Таким образом, по брачному договору ваша дочь может передать свою квартиру (или ее долю) мужу. Но брачный договор заключается только по обоюдному согласию. **Без желания вашей дочери этого не произойдет.**

§ Ст. 42 Семейного кодекса РФ

Что касается ребенка: если ваша дочь захочет оформить на него долю квартиры, она может это сделать. Но это полностью на ее усмотрении, делать так она не обязана, разве что квартира была куплена за маткапитал. Тогда ребенку обязательно должна быть выделена доля.



На вопросы отвечает юрист ***Дмитрий БУРНЯШЕВ***

ПЛАЧУ ВЗНОСЫ СРАЗУ В ДВА СНТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

ИЗ-ЗА СОСЕДА НА МОЕМ УЧАСТКЕ МНОГО СОРНЯКОВ

? ***У меня с соседом по даче общая межа. Из года в год он участок засаживает картошкой. Сорняки он не убирает, а когда у них поспевают семена, то они ветром засевают весь мой огород, и я не успеваю их уничтожать. Уговоры бесполезны. Как быть? Р.Д. Подливаев, Ульяновская обл.***

! По закону вы можете подать исковое заявления в суд на соседа с требованием обязать его **регулярно избавляться от сорняков на своем участке.**

На практике рассмотрение таких дел осложняется тем, что истец не может представить доказательства того, что его огород заполонили сорняки, **так как не фиксирует их на фото или видео.**

Но самый действенный способ – договориться с соседом и не доводить до суда, так как судебное разбирательство не является панацеей, а только портит соседские отношения.

МОЖНО ЛИ КУПИТЬ ЗЕМЛЮ БЕЗ АУКЦИОНА?

? ***С 2000 г. я пользуюсь земельным участком, который находится у меня в аренде. Могу ли я взять его в собственность без аукциона? Е.Н. Иванова, Ленинградская обл.***

! Вы можете это сделать только в том случае, **если земельный участок предоставлялся вам для индивидуального жилищного строительства** или ведения личного подсобного хозяйства в границах населенного пункта или садоводства.

§ Ч. 2 ст. 39.3 Земельного кодекса РФ

? ***Мой дачный участок весьма неудобно расположен. Фактически он относится к СНТ «Заря», а технически все услуги (свет, вода, дорога, мусор, охрана) мне предоставляет СНТ «Роща». Из-за этого приходится платить членские взносы сразу в два товарищества. Подскажите, как мне выйти из этой ситуации? В.И. Родина, Московская обл.***

! У вас весьма неоднозначная ситуация, поэтому отмечу основные положения, которые вам помогут разобраться.

Во-первых, вы обязаны уплачивать членские взносы в СНТ, в границах которого находится ваш земельный участок и членом которого вы являетесь. Если выйти из членства и вести хозяйство в индивидуальном порядке, то надо будет платить за пользование и содержание объектов общего имущества.

§ Ст. 5, 14 Федерального закона от 29.07.2017 г. № 217-ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд»

Во-вторых, вы, как и остальные члены СНТ, в границах которого находится ваш земельный участок, имеете право на пользование общими инженерными системами (свет, вода, дорога, вывоз мусора, охрана).

Если ваше СНТ не может обеспечить вас коммунальными услугами, то **попробуйте договориться о снижении членских взносов на сумму, которую вы платите в другое СНТ за инфраструктуру.** При этом СНТ не обязано идти навстречу вам и снижать размер взносов. Все зависит от сговорчивости председателя.



Пробуйте договориться с председателем

ГДЕ УЗНАТЬ КАДАСТРОВЫЙ НОМЕР?

? ***Если участок выделялся в 1997 г. на 5 лет и есть выписка, в которой участок числится как ранее учтенный, то присваивался ли ему кадастровый номер и где узнать, какой именно? Валентина Александровна, Московская обл.***

! Не всегда статус ранее учтенного земельного участка говорит о наличии кадастрового номера.

Если ваши права на участок были зарегистрированы и перенесены в ЕГРН, то необходимо запросить оттуда **выписку в МФЦ или через портал госуслуг.** В выписке будет указан кадастровый или условный номер вашего участка.



На вопросы отвечает юрист ***Марина ВАНТЕЕВА***

ДАДУТ ЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕМУ КРЕДИТ НА ОБУЧЕНИЕ?

? ***Может ли первокурсник получить кредит на обучение? Слышал, что такая возможность есть. Игорь***

! Преимущества образовательного кредита, который берет сам студент, в том, что по нему **установлена относительно невысокая процентная ставка благодаря господдержке.**

Есть кредиты, которые **предусматривают отсрочку по выплате процентов в первое время** – заемщик гасит только основной долг и, лишь когда добирается до третьего-четвертого курса, начинает погашать проценты.

Вот основные требования к заемщикам.

Льготный кредит на обучение можно получить, если студенту исполнилось 14 лет. Но до достижения возраста совершеннолетия, то есть 18 лет, нужно будет получить письменное согласие родителей.

При этом студент должен быть зачислен официально и договор об обучении заключен именно с ним, а не с родителями. Любопытно, что для налогового вычета за обучение договор лучше заключать с одним из родителей. Имейте это в виду при оформлении документов.

Кредитование распространяется только на граждан России, которые при этом учатся в российских учебных заведениях. На оплату обучения за границей господдержку ни один банк денег не даст.



У образовательных кредитов есть свои плюсы и минусы. Изучите их внимательно, прежде чем заключать договор

БАНК УМЕНЬШИЛ ЛИМИТ ПО КРЕДИТНОЙ КАРТЕ. ЭТО ЗАКОННО?

? ***Я оформил кредитную карту с лимитом 50 тыс. руб., более года ей не пользовался. Из банка пришло сообщение о том, что мне уменьшили лимит средств до 35 тыс. руб. из-за того, что карта была не востребована. Действия банка законны? Михаил, Московская обл.***

! Вы должны были быть в курсе, что **банк имеет право изменять лимит карты.** Как правило, об этом написано в кредитном договоре, который выдают при оформлении таких банковских продуктов, как кредитная карта. Почитайте внимательно договор. Это право банка – увеличивать или уменьшать лимит.

Неактивные карты, которые находятся на руках у клиентов банка, значительно влияют на работу финансовой системы банка: средства, по сути, находятся в подвешенном состоянии, и получается так, что ни владелец кредитной карты, ни сам кредитор ими не пользуются. А для последнего деньги – это способ зарабатывания новых денег. Эта взаимосвязь и служит основным поводом снижения кредита.

Вы, как следует из вопроса, не пользовались предоставленными деньгами более года. То есть деньги не были в обороте. Банку это невыгодно. Значит, по сути, эти деньги вам не были нужны. **Если хотите поднять лимит, воспользуйтесь картой,** а затем напишите заявление в банк об увеличении лимита карты.

ПРОСРОЧКА ПО ИПОТЕКЕ. СКОЛЬКО ВПРАВЕ ВЗЫСКАТЬ СУД?

? ***Банк подал в суд на просроченные платежи по ипотеке. Какой долг будет взыскивать суд – всю ипотеку или только просроченные платежи? Могут ли выставить на торги квартиру? Н.***

! Вам нужно внимательно прочитать исковое заявление банка. **Чего требует кредитор:** погашения основного долга плюс процентов и расторжения договора, или только погасить долг и проценты, или только сумму просроченных платежей, а договор не расторгает?

В зависимости от требований банка будут развиваться дальнейшие события. **Выставляет на торги квартиру не суд, а судебные приставы на основании решения суда** и в том случае, если банк потребует изъять жилье у должника и передать банку. Поэтому изучайте решение суда, перепроверьте расчет сумм, указанных банком. Посоветуйтесь с юристом.

На вопросы отвечает юрист
Марина ВАНТЕЕВА

СЫН ПРИНЕС АЛКОГОЛЬ В ШКОЛУ, И ЕГО ОТЧИСЛИЛИ. ЭТО ЗАКОННО?

? *Моего сына отчислили из школы после того, как он принес на занятия слабоалкогольный напиток. Это законно? Борис Александрович*

! Вы не указали, сколько вашему сыну лет. А это важно. **Если ему уже исполнилось 15 лет на момент, когда он нарушил устав и правила школы, то исключение из учебного заведения может быть вполне законным.** Употребление спиртных напитков, наркотических или психотропных средств – грубое нарушение дисциплины. Этот пункт должен быть прописан в уставе школы.

Но обычно из школы исключают за неоднократное нарушение дисциплины.

§ **Ч. 4 ст. 43 Закона РФ от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации»**

Если сын нарушил правила впервые, поговорите с директором школы, ссылаясь на закон. Возможно, исключение заменят другой мерой взыскания. Если сыну нет 15 лет, то отчисление также можно обжаловать.

ТРАВМА В ДЕТСАДУ. КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ?

? *Ребенок получил серьезную травму в детском саду (компрессионный перелом позвонка). Могу ли я потребовать компенсацию за причинение вреда здоровью и моральный ущерб? Анна*

! Только в судебном порядке, поскольку в бюджете детского сада отсутствует статья, с которой можно списывать средства при травме ребенка. Необходимо пройти судебно-медицинскую экспертизу для определения степени тяжести нанесенного вреда здоровью. Также **судом будут тщательно изучаться обстоятельства, при которых ваш ребенок получил травму.**

Процесс может растянуться на несколько месяцев. Придется набраться терпения. Вам нужен медицинский юрист для подготовки документов в суд. Факт получения травмы, видимо, изучала полиция. Возможно, что возбуждено уголовное дело. В этом случае вас должны пригласить для дачи показаний. И если уголовное дело будет рассматриваться судом, то подайте следователю во время расследования дела гражданский иск о возмещении вреда здоровью, морального вреда. Он будет находиться в материалах уголовного дела. И ваш иск вместе с уголовным делом рассмотрит суд.

Если дело не возбуждено, то материалы проверки в полиции все равно имеются. Но в этом случае вам придется подавать гражданский иск. **Определить сумму компенсации морального вреда и вреда здоровью вы должны сами и обосновать их медицинскими и иными документами.** В этом вам также поможет юрист.



Получить компенсацию за травму ребенка сложно, но реально

ДОЛЖНЫ ЛИ В ДЕТСКОМ САДУ ГОТОВИТЬ ОСОБУЮ ЕДУ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ?



На вопросы отвечает юрист
Надежда ОНИЩУК

? *Моему ребенку 3 года, пошел в муниципальный детский сад. У него аллергия на молочные продукты. Предусмотрено ли особое меню для таких, как он? Потому что, пока молочные блюда ему просто не дают, получается, что питание неполноценное. Мария*

! Питание в детских садах строится строго по науке: в рационе ребенка должны быть определенные питательные вещества, необходимые для его правильного развития.

Одна из задач – учет индивидуальных особенностей (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и прочее).

Поэтому в группах **питание должно быть организовано в соответствии с принципами лечения и профилактики, предусмотренными для детей с такими патологиями.**

§ **П. 15.10 Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»**

То есть закон не снимает с образовательного учреждения обязанности предоставить полноценное питание ребенку-аллергику. Обратитесь с письменным заявлением к заведующей детского сада, чтобы она приняла необходимые меры для обеспечения полноценным питанием вашего ребенка.

Если этого не произойдет, вы имеете право обратиться с жалобой (со ссылкой на Постановление) в департамент образования с жалобой или в прокуратуру для проведения проверки.



ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 11

Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.



«НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА»

С давних времен этой иконе приписываются многие чудесные свойства. Самое известное чудесное событие, связанное с образом Неопалимой Купины, – после неустанных молитв перед ней Дмитрий Колошин, который служил конюхом у царя Федора Алексеевича, был освобожден из несправедливого заключения. Благодаря силе его веры и молитвы Богородица Сама явилась царю, чтобы сообщить о том, что Колошина осудили безвинно, после чего его оправдали. В благодарность за явленное чудо Дмитрий Колошин, чуть не попавший в опалу окончательно, в 1680 году за свой счет построил храм, который назвали Неопалимой Купиной в честь иконы.

Несмотря на то что в древние времена пожары случались часто, так как большинство строений были деревянными, прихожан Неопалимовской церкви огонь всегда обходил стороной, а икону во времена сильных пожаров носили вокруг строений.

Самую первую икону «Неопалимая Купина», которая появилась на Руси, привезли с собой в Москву в 1390 году иноки-паломники из Палестины. Считается, что этот образ был написан у подножия горы Синай, где Моисей увидел пылающий куст. Эта икона до сих пор хранится в алтаре Благовещенского собора Московского Кремля.

Перед иконой часто молятся об избавлении от пожаров, защищает она и от необдуманных поступков, помогает справиться с физическими и душевными недугами. День празднования – 17 сентября.

МОЛИТВА

О, Пресвятая и Преблагословенная Мати сладчайшаго Господа нашего Иисуса Христа! Припадаем и поклоняемся Тебе пред святою и пречестною иконою Твоею, еюже дивны и преславны чудеса содеваеши, от огненнаго запаления и молниеносного громе жилища наша спасавши, недужныя исцеляеши и всякое благое прошение наше во благо исполняеши. Смиренно молим Тя, всесильная рода нашего Заступнице, сподоби ны немощныя и грешныя Твоего Матерняго участия и благопопечения. Спаси и сохрани, Владычице, под кровом милости Твоея Церковь Святую, обитель сию, всю страну нашу православную, и вся ны припадающия к Тебе с верою и любовию, и умиленно просящия со слезами Твоего заступления. Ей, Госпоже Всемилостивая, умилосердися на нас, обуреваемых грехами многими и не имущих дерзновения ко Христу Господу, просити Его о помиловании и прощении, но Тебе предлагаем к Нему на умоление Матерь Его по плоти: Ты же, Всеблагая, простри к Нему Богоприимнии руце Твои и предстательствуй за нас пред Благостию Его, просяще нам прощения прегрешений наших, благочестнаго мирнаго жития, благия христианския кончины, и добраго ответа на страшнем Суде Его. В час же грознаго посещения Божия, егда огнем возгорятся домы наша, или молниеносным громом устрашаеми будем, яви нам милостивное Твое заступление и державное вспоможение: да спасаеми всесильными Твоими ко Господу молитвами временнаго наказания Божия зде избегнем и вечное блаженство райское тамо унаследуем: и со всеми святыми воспоем Пречестное и Великолепное Имя поклоняемыя Троицы, Отца и Сына и Святаго Духа, и Твое велие к нам милосердие, во веки веков. Аминь.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

9 апреля – День памяти мученицы Матроны Солунской (Фессалоникийской).

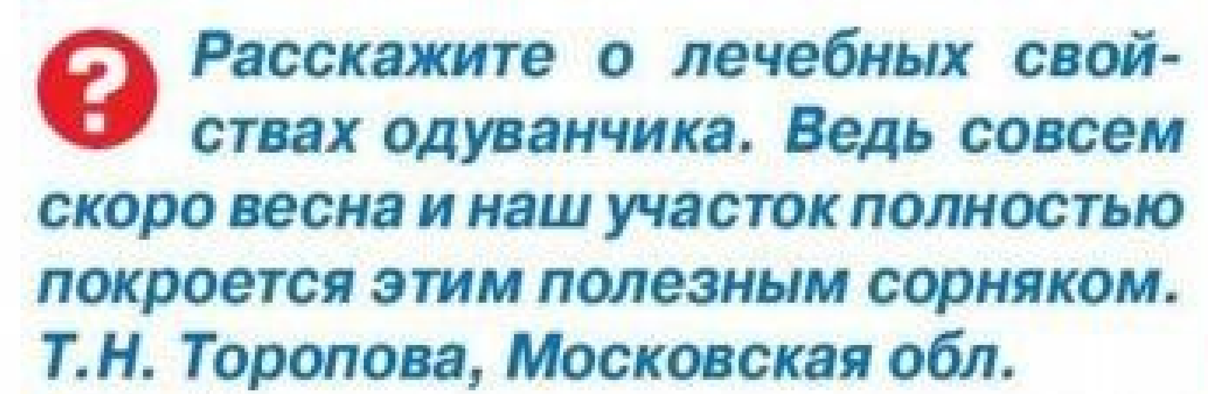
Матрона Солунская жила в III–IV столетиях. Она была рабыней Павтилы – жены солунского военачальника, которая постоянно заставляла ее отречься от христианства. В очередной раз, когда девушка тайно пошла в церковь, хозяйка узнала об этом, сильно ее избила, связала и закрыла в каморке. На следующий день она нашла свою рабыню без пут на руках и без следов побоев. Разгневанная женщина избила Матрону до полусмерти. Вновь связала ее и закрыла каморку на замок, оставив девушку без воды и еды.

Через четыре дня Павтила открыла дверь в надежде, что рабыня будет просить о пощаде. Но Матрона снова стояла на коленях без веревок на теле и в полном здравии. Она возносила молитвы Господу. Ярость затуманила глаза женщине. Павтила сильно избила Матрону палками, после чего вновь заточила. Девушка не пережила последнего истязания и скончалась. Со стены своего дома, который стоял высоко, хозяйка скинула тело несчастной. Сострадающие христиане подобрали его и со всеми надлежащими почестями предали земле.



На вопросы отвечает врач-терапевт **Наталья ЯРМУХАМЕТОВА**

ОДУВАНЧИК – СОЛНЫШКО НА НОЖКЕ



Расскажите о лечебных свойствах одуванчика. Ведь совсем скоро весна и наш участок полностью покроется этим полезным сорняком. Т.Н. Торопова, Московская обл.

В переводе с древнегреческого языка название этого растения звучит как **«исцеляющий болезни глаз», а по-латыни – «цветок золотистый лекарственный».** Действительно, одуванчик издавна ценился за удивительные целебные свойства.



Одуванчики – это кусочки солнца, упавшие на землю

КОМУ ВЕРШКИ, А КОМУ КОРЕШКИ!

Благодаря уникальному составу витаминов и микроэлементов **цветы и зелень одуванчика улучшают обмен веществ, пищеварение, понижают уровень холестерина и сахара в крови,** стимулируют лактацию у кормящих женщин. По количеству фосфора листья одуванчика превосходят все листовые овощи и соперничают с цитрусовыми по содержанию витамина С. Кроме того, в них много железа, кальция и витаминов группы В. Препараты, изготовленные из корней одуванчика, усиливают деятельность поджелудочной железы и повышают выделение инсулина.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

● **При гастритах, хронических запорах, холецистите, цистите, диабете, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, водянке, подагре, ревматизме, атеросклерозе, авитаминозах, малокровии:** залейте 1 ст. кипятка 1 ст. л. сушеных измельченных корней одуванчика, держите на слабом огне в течение 20 мин, процедите и принимайте по 1/4 ст. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

● **При колите:** залейте 2 ст. кипятка 1 ст. л. травы одуванчика, настаивайте 8–10 ч в термосе и принимайте 3 раза в день за 30 мин до еды.

● **При геморрое:** рекомендуется сочетать прием отвара и настоя корня одуванчика. Для приготовления отвара залейте 2 ст. кипятка 3–4 ч. л. измельченного корня, кипятите 15 мин, процедите и принимайте по 1/4 ст. 4 раза в день за полчаса до еды. Для приготовления настоя залейте 1 ст. кипяченой холодной воды 2 ч. л. измельченного сушеного корня (или 3 ст. л. свежего корня), настаивайте 8 ч, процедите и принимайте по 1/4 ст. 4 раза в день непосредственно перед едой.

● **Для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при воспалениях, опухолях, камнях в печени, водянке, нарушении обмена веществ, кожных заболеваниях:** залейте 2,5 ст. водки 50 г сухих измельченных корней одуванчика, настаивайте в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день.

● **При атеросклерозе, воспалении лимфатических желез, для стимулирования выделения инсулина при сахарном диабете:** 3–4 раза в день за 20 мин до еды принимайте 1 ч. л. измельченных в порошок сушеных корней одуванчика.

● **При болях в суставах:** соцветия цветущих одуванчиков измельчите, 1 ст. зеленой массы залейте 1 ст. водки, настаивайте 12 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедите. Перед сном смазывайте суставы настойкой и тщательно втирайте в кожу в течение 5 мин, затем растирайте до появления жжения, обматывайте льняным полотенцем, а поверх него шерстяной тканью и оставляйте на ночь.

● **При ревматизме:** ешьте свежие стебельки цветущего одуванчика, собранные на третий день после выброса соцветия. Или соберите и тут же разотрите в ступке цветки одуванчика, смешайте их с сахарным песком (в пропорции 1 : 1), переложите в стеклянную банку и поставьте на 12 ч в темное теплое место, после чего уберите в холодильник, держите в течение 10 дней, затем процедите. Полученную жидкость принимайте в произвольном количестве, храните в холодильнике.

● **При экземе:** залейте 1 ст. кипятка 1 ст. л. измельченных сухих корней и листьев одуванчика, кипятите 5 мин на среднем огне, настаивайте 8 ч под крышкой. Принимайте отвар горячим по 1/2 ст. до еды.

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗЖОГИ

По данным врачей, от 40 до 60% населения страдают изжогой. Обычно под изжогой мы подразумеваем ощущение жжения, возникающее за грудиной и в верхней части живота. Иногда ее спутниками может стать горьковатый или кислый привкус во рту, а в животе – чувство распирания.

КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

Если у вас появился один или сразу несколько симптомов, **значит, пора на прием к гастроэнтерологу,** который назначит все необходимые обследования. Обязательным среди разных исследований будет гастроскопия. Набор остальных исследований будет зависеть от того, как сильно и какие конкретно симптомы вас беспокоят.

После того как выяснится причина изжоги, врач назначит лечение. А **для снятия симптомов вам предложат обволакивающие средства** (они защищают пищевод от кислоты): альмагель и альмагель-А, каолин; антациды – они снижают кислотность желудочного сока: маалокс, фосфалюгель, ренни и т.д.

ОТ ЧЕГО ПЫЛАЕТ ОГОНЬ

Алкоголь, жирная пища и копчености, цитрусовые, острая пища, соусы, кофе, газированные напитки и напитки с мятой, сахар, шоколад, лук, чеснок, помидоры, редис, редька, сигареты, лекарства.

Но причины изжоги лежат не только в вашей тарелке, они нередко связаны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Среди них гастрит, язва желудка, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы и некоторые другие. Гастроэнтерологи даже выделяют отдельную патологию – гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ТАБЛЕТОК

- **Откажитесь от курения.**
- **Избегайте блюд,** которые раздражают слизистую оболочку пищевода: шоколад, кофеин, алкоголь, цитрусовые и их сок, томаты и томатный сок, красный и черный перец и т.д.
- **Ешьте небольшими порциями.**
- **Принимайте пищу не торопясь** 4–5 раз в день, тщательно пережевывая каждый кусочек, в спокойной обстановке и только сидя (не перехватывая пищу на ходу).
- **Выпивайте 100 г воды** в конце приема пищи, что позволит смыть желудочную кислоту, попавшую в пищевод.
- **Не ложитесь** в течение 2–3 ч после еды.
- **Не занимайтесь физическими нагрузками** раньше чем через 2 ч после еды.
- **Жуйте после еды жевательную резинку** в течение 5 мин (только без мяты).

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь – это хроническое заболевание, которое **возникает из-за регулярного заброса кислого желудочного содержимого в пищевод,** что приводит к повреждению его слизистой оболочки и образованию эрозий и язв.

ЧЕМ ОПАСНА

Несерьезное на первый взгляд заболевание **может приводить к развитию бронхиальной астмы и даже быть причиной рака пищевода.**

Если изжога беспокоит вас чаще, чем 2 дня в неделю, **стоит побеспокоиться и навестить врача.** Также к симптомам заболевания относятся отрыжка, боль под ложечкой, срыгивание и затруднение при проглатывании пищи.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешайте по 1 ст. л. **травы зверобоя и листьев подорожника,** залейте 1 л кипятка, добавьте 1/2 ст. л. соцветий ромашки. Настаивайте 2–4 ч, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.
- Смешайте по 1 ст. л. **травы зверобоя, тысячелистника и сушеницы болотной.** Залейте смесь 1 л кипятка, настаивайте 2–4 ч. Процедите и пейте по 1/2 ст. 4–5 раз в день при болях в желудке и изжоге.
- Смешайте по 1 ч. л. **измельченного высушенного фенхеля, семян укропа и анисовых семян.** Смесь залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 2–4 ч и процедите. Выпивайте ежедневно по 1–2 чашки такого чая. Пить его надо ложками – по 1 ч. л. через каждые несколько минут – до тех пор, пока приступ изжоги не прекратится.



Без изжоги жить гораздо комфортнее

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Придя домой, обязательно очищайте кожу лица. **Если у вас жирная кожа – пенкой для умывания или гелем, если сухая – молочком.** После этого протрите лицо тоником, нанесите за 2 ч до сна ночной крем. Для ухода за областью вокруг глаз покупайте средства на водной основе с легкой текстурой. Полезно 2 раза в неделю делать маски для лица.

МАСКА ДЛЯ БЛЕСКА И КРАСОТЫ

Смешиваю 1 ст. л. **овсяных хлопьев** с 2 ст. л. **свежевыжатого апельсинового сока** и 1 ст. л. **меда,** оставляю смесь на 5 мин, наношу на лицо и шею. Через 15–20 мин смываю.

МАСКА ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

100 г **мякоти тыквы** отвариваю, делаю пюре, добавляю **желток** и 1 ч. л. **меда.** Теплую маску наношу на лицо на 20 мин, смываю теплой водой.

МАСКА ДЛЯ МОЛОДОСТИ

3 ст. л. **ягод красной смородины** разминаю, добавляю 1,5 ч. л. **меда,** перемешиваю и наношу на лицо на 30 мин, затем смываю.

РОМАШКОВЫЙ ЛЕД ПРОТИВ МОРЩИН

2 ст. л. **ромашки** заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 15 мин. Получившийся отвар остужаю, наливаю в форму для льда и замораживаю. Таким льдом протираю лицо утром и вечером.

ОТ ТЕМНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Для этого я прикладываю ломтики **холодного огурца или очищенного картофеля.**

ДЛЯ СВЕЖЕГО ЦВЕТА ЛИЦА

Капусту измельчаю в мясорубке, отжимаю сок с помощью марли, смачиваю в нем однотонную х/б салфетку и кладу ее на лицо на 20 мин. Снимаю салфетку, протираю лицо ватным диском, смоченным **в минеральной прохладной воде.** Такую маску можно делать хоть каждый день.



Для ухода за кожей лица важна регулярность процедур

ЕСЛИ У ВАС ЖИРНАЯ КОЖА

Очистите кожу лица средством для демакияжа, помассируйте аккуратно влажным спонжем лицо, на который нанесено средство для умывания, **протрите лицо бесспиртовым тоником, нанесите увлажняющий крем.**

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ ЛЕТОМ

Утром умойтесь пенкой, а потом протрите лицо **кружочком огурца.**

ОТ БЕЛЫХ УГРЕЙ

Очистите кожу лица, нанесите **теплый мед,** слегка помассируйте, через 10 мин пальцы смочите в воде и еще помассируйте кожу. Смойте теплой водой. Можно в маску добавить **измельченные овсяные хлопья.**

СКРАБ ПРОТИВ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Смешайте гель для умывания с щепоткой **соды и соли,** нанесите массирующими движениями на кожу лица, через 5 мин смойте.

В.Д. Федотова,
г. Нижний Новгород

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

ЧЕМ ОПАСНА ПОДАГРА

Эта болезнь известна с античных времен. В старину от нее страдали в основном богатые и знатные люди, которые не знали умеренности в еде и питье. Поэтому раньше она считалась «болезнью королей» и «болезнью аристократов». В наши дни подагра поражает людей вне зависимости от их достатка и даже встречается у юношей и детей.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Подагра – это **болезнь обмена веществ,** при которой нарушены процессы образования, циркуляции и выведения мочевой кислоты. Соли мочевой кислоты (ураты) откладываются в суставах, вызывая воспаление (артрит). Чаще всего **сначала поражается сустав большого пальца стопы, но затем в воспалительный процесс могут вовлекаться любые суставы.** Отложение кристаллов происходит также в органах и тканях организма. Особенно страдают почки.

В современном мире подагра считается редким заболеванием, ею страдают 3 человека из 1000. Но с каждым годом больных подагрой становится все больше. Чаще всего ей заболевают мужчины в возрасте старше 40 лет, а у женщин она может развиться после менопаузы.

СИМПТОМЫ

Проявление болезни зависит от ее стадии:

- **1-я стадия** – в 80% случаев протекает бессимптомно, выявляется лишь анализом мочи, когда уровень мочевой кислоты повышен;
- **2-я стадия** – соли в суставах вызывают острые боли;
- **3-я, хроническая стадия** – кристаллизующиеся ураты деформируют суставы, образуют камни во внутренних органах.

Характерные симптомы развивающейся подагры: боли в суставе, появляющиеся все чаще, покраснение, припухлость, жжение в пораженном месте, повышение температуры тела. **Обычно приступ подагры бывает ранним утром или ночью, когда неожиданно возникает сильная давящая боль в суставе.** Днем боль становится немного меньше, но к ночи она снова усиливается. Продолжительность приступа подагры длится от 2–3 дней до недели, иногда и больше. При повторном приступе в такое воспаление могут вовлечься и другие суставы, это **может привести к частичному разрушению сустава.**

При подагре также появляются своеобразные наросты (тофусы) на руках или ногах, которые **могут самопроизвольно лопаться,** при этом становятся видны беловатые кристаллы мочевой кислоты.

ЧЕМ ОПАСНА

Подагра дает тяжелые осложнения: подагрический артрит, моче- или почечнокаменную болезни, угрожающую жизни острую почечную недостаточность. Страдают в первую очередь ноги, особенно большие пальцы, ступни, коленные, голеностопные суставы.

Впервые пронзившая их болью подагра может проявиться снова много позже, через полгода-год. Однако потом этот основной симптом недуга будет возникать все чаще. **Без своевременного лечения подагрический артрит переходит в хроническое состояние.**

КАК ЛЕЧИТЬ

Необходимо строгое соблюдение диеты. Медикаментозная терапия включает препараты, помогающие вывести ураты (аллопуринол, аденурик), противовоспалительные средства (индометацин, аспирин, диклофенак), глюкокортикоиды, антибиотики.

Эффективны физиопроцедуры, компрессы с анальгетиками, пиявки.

ПРИЧИНЫ

Большое количество мочевой кислоты в организме может быть по двум причинам: когда здоровые почки не справляются с выводом избытка мочевой кислоты и когда мочевая кислота выбрасывается в нормальных количествах, но почки оказываются не способны выводить ее.

Провоцировать заболевание могут лишний вес, малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность, сахарный диабет, гипертония, прием некоторых медикаментов (мочегонных средств, препаратов от давления). А также **увлечение такой пищей, как мясо, субпродукты,** копчености, красная рыба, икра, бобовые, особенно соя, сливочное масло, маргарин, пирожные, торты, алкогольные напитки.

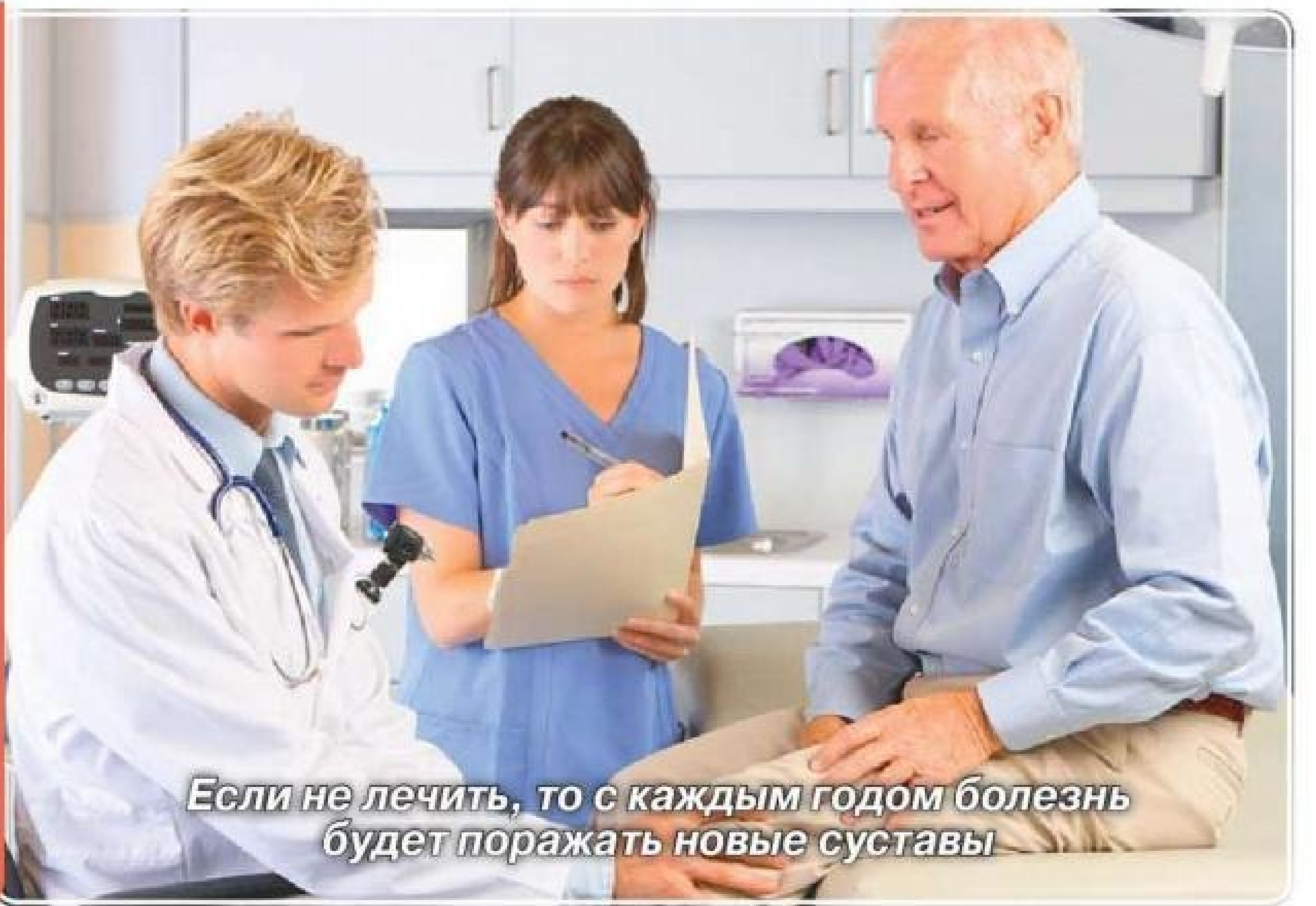

Если не лечить, то с каждым годом болезнь будет поражать новые суставы

ФОТО SHUTTERSTOCK

ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА И КУХНИ

ЧУДО-ПЕЧЬ

электрическая предназначена для приготовления различных блюд, в ней можно жарить, тушить и запекать мясо, рыбу, овощи, а также готовить любую выпечку. Универсальный прибор для использования как дома, так и на даче. Верхний подогрев исключает возможность прилипания пищи к дну «Чудо-печи», а благодаря герметичной крышке в ней получаются великолепные пироги и пышные кексы.

1816 р.

КОПТИЛЬНЯ-ДУХОВКА НА КОСТРЕ «ТОРПЕДА»

Переносная духовка с противнем из высококачественной нержавеющей стали, которую удобно брать с собой на дачу, рыбалку, охоту и пикник. Теперь во время отдыха на природе вы можете приготовить не только шашлык, но и огромное количество разнообразных блюд из рыбы, мяса, овощей... Вы можете приготовить блюда горячего копчения, добавив щепу на дно. Только представьте, какое наслаждение отведать на природе копченую рыбку или грудинку. Это безумно вкусно – мы проверяли! В комплекте имеются ножки, которые позволяют устанавливать торпеду на любой очаг или мангал. Она отличается превосходной жаростойкостью, прочностью и удобством использования.

2950 р.



РЫХЛИТЕЛЬ «КРОТ» КОВАНЫЙ 420 мм

Рыхлитель садово-огородный «КРОТ» предназначен для перекопки земли с одновременным ее рыхлением и удалением сорняков. Рыхлитель значительно облегчает труд садовода при существенном увеличении производительности. Эта уникальная «Чудо-лопата» заслуженно завоевала доверие садоводов по всей стране. Благодаря кованым зубьям рыхлитель будет надежно служить долгие годы, облегчая процесс обработки почвы.

1130 р.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПРОВЕТРИВАТЕЛЬ ДЛЯ ТЕПЛИЦ «УРОЖАЙ» ТЕРМОПАТРОН ТП-1

На растения в теплице пагубно влияют: высокая температура; резкие перепады температуры, которые возникают при механическом открывании двери и форточки в теплице. Для спасения урожая садоводов был разработан уникальный продукт – Термопатрон «Урожай» – автоматический проветриватель теплиц. Лучший помощник для людей, у которых нет возможности находиться в саду каждый день, а также тратить драгоценное время и деньги на поездку на дачу. Автопроветриватель обеспечивает плавное открытие дверей и форточек в теплице и спасает растения от сквозняка, что, в свою очередь, не нарушает фазу роста и увеличивает урожай на 40%*. Создан из высокопрочной стали, открывает двери и форточки весом до 100 килограммов. Вы можете не опасаться, что резкий порыв ветра вывернет проветриватель – в комплект входят ограничители, удерживающие конструкцию. Возможно вертикальное и горизонтальное открытие. Не нужно снимать на зиму. Плавность открытия обеспечивает постепенное изменение микроклимата в теплице. Благодаря этому растения не испытывают стресс и дают богатый урожай! Гарантия 2 года.

*Данные вычислены опытным путем сравнения 2 теплиц с использованием автоматического проветривателя «Урожай».

2128 р.

КОПТИЛЬНЯ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ «ЧУДО» КНГ-2

Прекрасное сочетание удобства, практичности и красоты. Великолепная коптильня из нержавеющей стали! Мы вложили в эту коптильню все самое лучшее, чтобы вы получили удовольствие от процесса копчения. Подходит для использования дома, на даче, на охоте и рыбалке. Удобные замки и ручки на крышке и по бокам коптильни. В комплекте два яруса для копчения из пищевой нержавеющей стали. Герметичная крышка и штуцер для вывода дыма позволяют коптить дома.

В нашей коптильне вы приготовите вкуснейшие копчености своими руками: мясо, рыбу, сыр и ВСЕ, что вам только захочется!

4390 р.



ДОМАШНИЙ ПОГРЕБОК

Вкусные консервы из рыбы, мяса, овощей и фруктов своими руками. Паштет, каша с мясом, овощные салаты – это и многое другое можно легко приготовить при помощи аппарата. Не нужно предварительно стерилизовать банки – «Домашний погребок» сделает это за вас. Процесс приготовления занимает считаные минуты и происходит под давлением с высокой температурой, благодаря этому сохраняются все полезные свойства продуктов, а вредная микрофлора полностью уничтожается. Объем автоклава позволяет обрабатывать сразу несколько банок. Герметично закрытая крышка не позволяет воде выкипать, поэтому витамины и минералы в продуктах сохраняются по максимуму. Удобство приготовления, разнообразие возможных рецептов, высокий уровень пищевой безопасности и отсутствие необходимости предварительной стерилизации банок – все это делает «Домашний погребок» незаменимым помощником на кухне.

10 890 р.



ГРИБНОЕ



Как хорошо, что те, кто любит грибы, теперь могут готовить их не только осенью, но круглый год. Можно использовать замороженные, можно маринованные, можно свежие магазинные. Блюда из грибов – самые разные: супы, закуски, салаты, горячее, пироги. Выбирайте, готовьте и приятного аппетита!

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

Надо:

- фарш куриный – 500 г
- шампиньоны – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- яйцо – 1 шт.
- соль, специи – по вкусу
- растительное масло – для жарки
- вареная свекла – 1 шт.

Лук и грибы нашинковать и обжарить на масле, затем добавить яйцо, фарш, соль, специи. Перемешать и отбить фарш (подкидывая и бросая на разделочную доску). Сформовать котлеты и обжарить с двух сторон на растительном масле. Затем котлеты выложить на бумажную салфетку, удаляя таким образом лишнее масло.

Подать на стол, украсив цветком из свеклы.

ОЛАДЬИ ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБАМИ

Грибы перебрать, очистить, помыть, отварить в подсоленной воде. Лук и чеснок измельчить и обжарить с грибами на масле, посолить, поперчить, добавить сметану, перемешать и добавить отваренную гречку.

На раскаленную сковороду с маслом выложить ложкой оладьи и жарить с двух сторон до румяного цвета.

Украсить помидорами и петрушкой.

С.П. Тумко,
г. Тольятти, Самарская обл.
(фото автора)

Надо:

- опята – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- сметана – 2 ст. л.
- гречка – 1 ст.
- соль, специи – по вкусу
- растительное масло – для обжаривания
- помидоры черри, зелень петрушки – для украшения



ПОСТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП С ГАЛУШКАМИ

Для теста галушек:

- мука – 1 ст.
- растительное масло – 2 ст. л.
- вода – 80 мл
- соль – по вкусу

Для супа:

- крупные шампиньоны – 3–4 шт.
- вода – 1 л
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 1 шт.
- растительное масло – для обжаривания
- лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу
- укроп, петрушка – по 1 маленькому пучку

Муку просейте, добавьте соль и влейте масло. Перетрите руками. Влейте воду и замесите тесто. Оставьте его «отдохнуть» на 20 мин. Затем раскатайте тонкий жгутик и нарежьте на кусочки.

Грибы нарежьте, посолите, сбрызните растительным маслом, разложите их на бумагу для выпечки и запекайте в духовке при температуре 200 градусов 10–15 мин.

Овощи очистите. Лук нарежьте, морковь натрите на крупной терке, картошку нарежьте на кусочки.

Морковь с луком обжарьте на растительном масле.

Как закипит вода, положите картофель, через 5 мин грибы и галушки, через пару минут добавьте зажарку из моркови и лука. Посолите, добавьте перец горошком, лавровый лист, мелко нарезанную зелень. Через минуту отключите огонь, накройте крышкой и дайте настояться 10 мин.

Марина Водолажская, г. Барнаул (фото автора)



ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

НАСЛАЖДЕНИЕ



Надо:

- шампиньоны – 300 г
- твердый сыр – 100 г
- ядра грецкого ореха – 1/2 ст.
- бекон – 150 г
- петрушка – 1 небольшой пучок
- чеснок – 2 зубчика
- соль, перец – по вкусу

ШАМПИНЬОНЫ С ОРЕХОВО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ В БЕКОНЕ

У грибов удалить ножки, выложить на разогретую сухую сковороду. Обжарить с одной стороны. Перевернуть, чтобы стек выделившийся сок.

Приготовить начинку: орехи и петрушку измельчить, сыр натереть на терке, чеснок пропустить через пресс. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Шляпки наполнить начинкой. Обернуть каждую шляпку полоской бекона, выложить в форму для запекания и отправить в разогретую до 180°С духовку на 15 мин.

Наталья Шилова,
п. Хохольский, Воронежская обл. (фото автора)

Для начинки:

- капуста – 500 г
- морковь – 100 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- грибы маринованные (шампиньоны) – 300 г
- картофель – 200 г
- яйцо – 1 шт.

Для теста

- яйцо – 3 шт.
- кефир – 500 г
- майонез – 4 ст. л.
- мука – 500 г
- разрыхлитель теста – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Начинаем готовить тесто. Для начала хорошенько просеиваем муку. В нее добавляем разрыхлитель теста и перемешиваем с помощью ложки. А тем временем в отдельной миске взбиваем вилкой яйца вместе с солью до образования пены. Добавляем кефир и майонез и снова тщательно размешиваем. Затем постепенно добавляем муку в эту емкость и взбиваем хорошенько блендером. Лепим руками тесто. После чего его накрываем пищевым пакетом и даем настояться при комнатной температуре 1 ч.

Можно приступать к приготовлению начинки пирога. Капусту мелко нашинкуем. Разогреем сковороду, добавим растительное масло и тушим капусту 15 мин, затем добавим морковь, натертую на крупной терке, и продолжаем тушить еще 20 мин, постоянно помешивая, чтобы ничего не подгорало, в конце тушения обязательно посолим. После того как капуста будет готова, даем ей постоять с закрытой крышкой еще 10–15 мин.

А пока можно подготавливать грибы. Маринованные шампиньоны промываем под холодной водой и нарезаем кубиками. Отвариваем в подсоленной воде 15 мин, после чего добавляем в капусту с морковью, снова тушим все 10 мин на медленном огне.

Картофель очистим и отварим, натрем на крупной терке и добавим к основной начинке. Тушить не стоит, нужно только все хорошенько перемешать.

На противень кладем пергамент и смазываем его растительным маслом. Лепим из теста «дно» и «бордюры». В середину выкладываем начинку, сверху ее смазываем взбитым яйцом с помощью кисточки. Тем временем разогреваем духовку при температуре 200 градусов 15 мин, затем температуру убавляем до 180 градусов и запускаем противень.

Выпекаем пирог 40 мин. Затем вынимаем его и накрываем вафельным полотенцем. После чего пирог можно подавать к столу.

Н.А. Степанова,
г. Поворино,
Воронежская обл.

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

КАК ВЫБРАТЬ СЕМЕНА ТОМАТОВ



Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук ***Николай ХРОМОВ***

Сортов томата просто огромное количество, и выбрать семена порой не так уж и просто. Лучше при походе в магазин составить небольшой список того, на чем следует заострить внимание, и уже следуя ему, делать свой выбор.

КОЛИЧЕСТВО

Определить его можно легко, исходя из площади теплицы. Например, **на площади три на четыре метра можно разместить приблизительно четыре десятка саженцев.**



СОРТА ИЛИ ГИБРИДЫ?

Выбор сложный, каждый вариант имеет свои достоинства и недостатки. Например, **чем хороши сорта: они явно вкуснее,** мякоть их более рыхлая и прекрасно подходит для салатов, однако сорта слабее, чаще болеют, да и плоды на них созревают недружно. Если вы заядлый огородник и любите высевать «свои» семена, то сорта как раз для вас: семена, выбранные из плодов, можно собирать и высевать на следующий год – все сортовые признаки они сохранят, чего нельзя сказать про гибриды – высевать собранные из их плодов семена бесполезно.

Для условий теплицы лучше взять примерно 70% сортов и 30% гибридов, это оптимальное сочетание.

«ИН» ИЛИ «ДЕ»?

Часто на пакетиках мы видим надпись – «индетерминантный» и «детерминантный».

Индетерминантные растения – это те, которые не ограничивают себя в росте, они прекрасно подходят для теплицы, ведь вам достаточно просто подвязать их к закрепленной под потолком перекладине и собирать плоды с длинной двухметровой плети, плодоносить которая будет до осени.

Детерминантные сорта можно выращивать как в теплице, так и в открытом грунте, рост у них ограничен часто метром или чуть более. Такие растения можно высадить поплотнее, и часто им не нужны даже колышки, настолько они компактны и имеют толстый и прочный стебелек.

КАКИЕ СОРТА ВЫБРАТЬ

Лучше сажать проверенные, например Бычье Сердце, Де Барао да Санька. Но можно взять и парочку новых сортов, для того чтобы узнать поближе новинки. Если они вам придутся по душе, то на следующий год их снова стоит посадить.

ВАЖНО!

Не списывайте со счетов и томаты нетипичной окраски – оранжевой, розовой, фиолетовой, желтой или полосатой: они могут стать не только дополнением к сортам типичной окраски, но и красивым элементом салата или маринада. Выбирая крупноплодные культивары, знайте, что их плоды более подходят для употребления свежими, а если хотите сделать заготовки, то берите сорта, дающие средние или маленькие плодики.

О ЧЕМ СКАЖУТ НАДПИСИ НА ПАКЕТИКЕ

Часто пишут о том, что сорт или гибрид устойчив к болезням. Если нет указания, к каким именно, то это может быть обычный рекламный ход, не более. **Честные производители пишут обычно, к каким именно болезням устойчив сорт или гибрид,** например к фитофторе, кладоспориозу и прочим, однако помните еще и о том, что чем большему количеству «болячек» умеет противостоять сорт, тем плоды его менее вкусные, так уж сложилось.

Кстати о вкусе – надпись на пакетике «хорошие вкусовые качества» должна насторожить. Почему бы не написать «вкусовые качества плодов отличные»? Видимо, производитель что-то скрывает и качество плодов далеко от совершенства.

На некоторых пакетиках с семенами томатов **можно видеть упоминания про длительное хранение, высокую транспортабельность, устойчивость к растрескиванию. Обычно за всем этим скрывается лишь одно – плоды будут твердыми,** с посредственным вкусом. Они идеальны только для продажи: кажется, что целую вечность могут лежать на полках и не портиться. Разрезав такой помидорчик, вы вряд ли обрадуетесь, в его середине будет хорошо заметна твердая мякоть белесого цвета.

Зато такие плоды прекрасно консервируются и выглядят затем очень приятно, да и вкус благодаря маринаду приобретают вполне достойный.



СОРТА, ОТ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ

Есть огородники, которые из года в год сажают одни и те же сорта томатов и не желают слышать больше ни о каких новинках.

Но согласитесь, это же так скучно. Вы не представляете, какого удовольствия, какой радости себя лишаете. Ведь в настоящее время селекционерами выведено столько новых и интересных сортов, что немыслимо отказаться от них, не проверив на своем участке.

Ежегодно **к постоянным сортам я сажаю еще несколько новых сортов, выбирая по вкусу, урожайности и внешнему виду.** Они должны соответствовать моим требованиям: не болеть, и, конечно, мне важно получать экологически чистые продукты. Они должны также хорошо переносить холодные ночи ранней весной и дневную жару в летнее время, только с таких сортов я собираю семена, чтобы и самой сажать эти томаты, и предложить другим дачникам.

Отлично показал себя сорт томатов Сибирские Шаньги. Плоды плоскоокруглые, розово-малиновые, с прекрасным томатным вкусом. Растение мощное, высотой более 1,5 м, формирует до 4–6 кистей с огромными аппетитными плодами весом до 800 г в форме «шанег». Сорт среднеранний, плодоношение обильное, урожайность до 10 кг с 1 кв. м. Плоды хорошо хранятся.



Томат Супербомба продемонстрировал высокий урожай – до 7 кг с растения, куст компактный, высотой 0,8–1,5 м. Томаты красные, ровные, массой 300–600 г, мясистые, вкусные и красивые.

Супербомба

Сорт Медвежья Лапа покорил редким сочетанием крупноплодности и завидной урожайности. Плоды плоскоокруглые, ярко-красные, выровненные, мясистые и сахаристые на изломе. Вес плодов до 800 г. В кисти формируется 4–5 эффектных плодов. Урожайность достигает 6–8 кг с куста. Растение мощное, высотой 120–170 см, требуется подвязка и пасынкование. Рекомендуемая густота посадки – не более 3 растений на 1 кв. м.



Отличный сорт и Ред Стоун, который никогда не подведет и **при любых погодных условиях дает отменный урожай** вкусных, мясистых, плотных томатов. Плоды овальные с небольшим носиком, средний вес достигает 100–120 г, высотой до 80 см. Сорт среднеспелый, плодоношение растянутое – до самых заморозков. Не требует обязательного пасынкования, устойчив к фитофторозу, долго хранится и хорошо транспортируется. Отличный сорт для домашних заготовок, консервирования. Что удивительно, его можно замораживать и хранить в морозилке. При разморозке он не теряет своего вкуса и формы.

Заслуживает внимания огородников сорт Розовый Сувенир – высотой до 1,20 м. Плоды мясистые, ребристые, с деликатным вкусом, весом до 200–250 г.

Хорош сорт Янтарный Мед – ярко-желтый, сладкий, ароматный, плод до 200 г весом, прекрасен в салатах и закрутках (в сочетании с красными и розовыми плодами).

Сорт Гигантская Розовая Груша – вес до 350 г. Куст облеплен плодами с изумительным вкусом.

Сорт Любовь Ирана – очень сладкие, мясистые плоды. Дает урожай красных плодов в любое лето весом до 300 г.

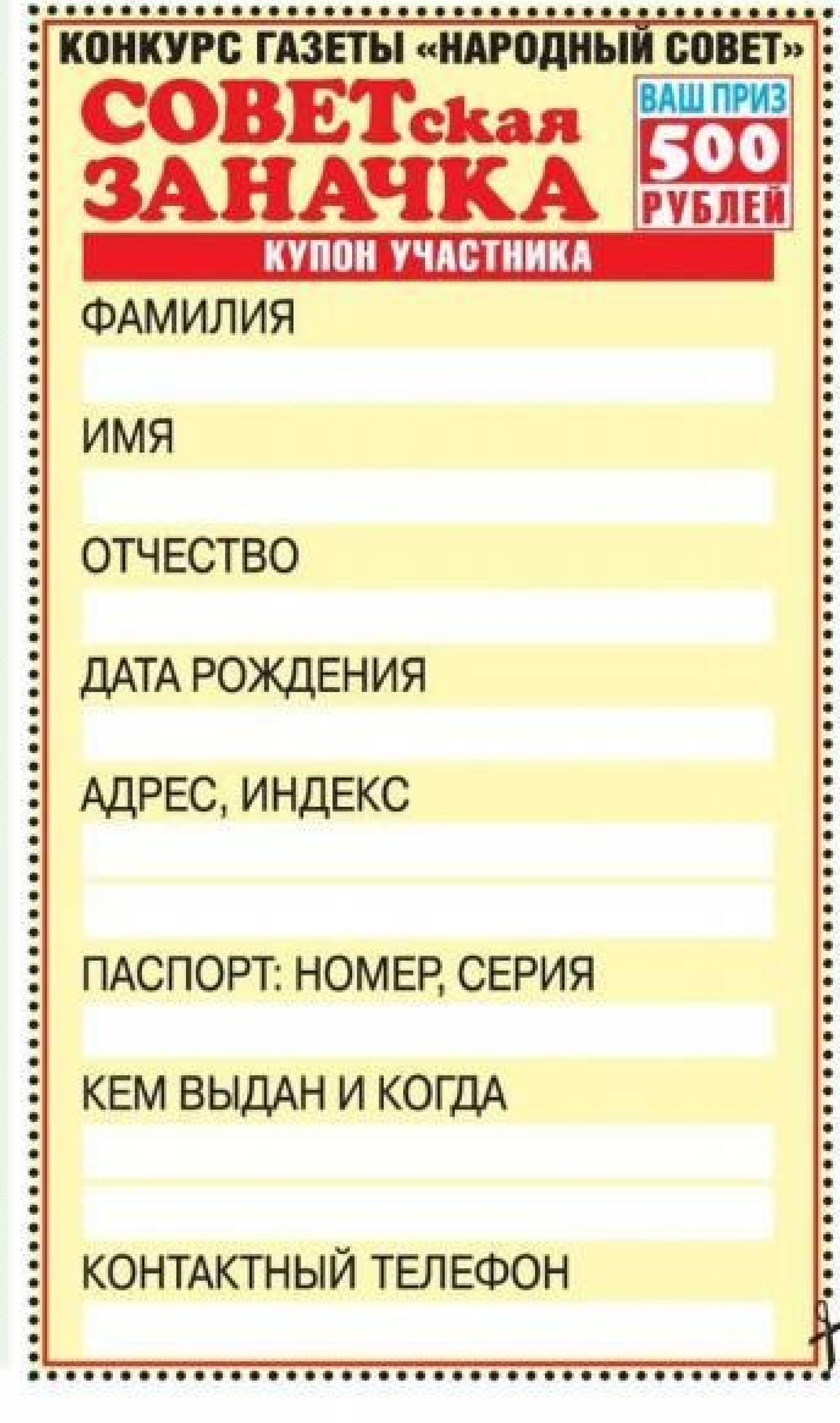
Японское Дерево – высокорослый сорт, плоды весом до 150 г, хороши в салатах и заготовках.

Прекрасный сорт Малиновый Засолочный, кистевой (до 12 шт. в кисти), плоды обильные, красно-малиновые, весом до 120 г.

Из раннеспелых отличается своей высокой урожайностью Монгольский Карлик. Низкорослый, не требует подвязки и пасынкования, плодоносит до заморозков. Стрессоустойчив, ему не страшны ни холода, ни жара, плоды зреют уже в июне. Также зреют в июне плоды у сорта **Ультраранний Сковородина – низкорослый сорт,** плоды красные, округлые, до 120 г. Вкусные, отлично подходят для салатов и заготовок.



В.И. Тихонова, Краснодарский край



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!



Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победительницей этого номера стала: Н.А. Степанова, г. Поворино Воронежской обл. (стр. 19).

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» П1338 
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России П5375
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России П5379 
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России П5381 

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Разводятся муж и жена.

– Какова причина вашего развода?

– Бытовое насилие.

– И кто кого бьет?

– Когда как.

●●●

Наконец-то начало рано светать. Вставать по утрам стало проще и значительно приятней. Господи, кого я обманываю?!

●●●

Одним из величайших достижений цивилизации считаю то, что, пробив на кассе лишний товар, кассирша не зовет Галю, а нажимает на экране крестик.

●●●

Мама: «Сынок, как у тебя дела?»

Я: «Все отлично, мама!»

Мама: «Вот ты всегда говоришь, что все отлично, а как в действительности, я вообще не знаю, что там у тебя происходит!»

Я: «На работе нелады с начальством, с ремонтом жопа, никогда не закончу, пришлось еще новый кредит взять, начал встречаться с девушкой, которая немного не в себе и свято верит, что скоро нас завоюют пришельцы».

Мама: «Зачем ты мне все это говоришь? Хочешь, чтобы у меня инфаркт случился?!»

●●●

Каждому мужику в России нужна веселая жена, сосед-морячок, готовый выпить в любой момент, и медведь. Медведь – обязательно. Без него русская мечта не будет полной.



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС77-79864 от 25.12.20 г.

«Народный совет» № 15 (873) 16+

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Клюев Антон Викторович
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08;
e-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru
Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 06.04.2021 г.

Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Мультирезка с контейнером Миг

Суперцена 990 руб за 2 шт.



Овощерезка «МИГ» 5в 1 многофункциональное приспособление для быстрого измельчения не только овощей, но и других продуктов! Нарезайте тонкими и толстыми ломтиками, кубиками, дольками и соломкой!

Чудо-шланг + ПОДАРОК!



30 м – 990 руб.,
45 м – 1390 руб.,
60 м – 1790 руб.

Уникальный шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего – износостойкого из нейлона. Конструкция два в одном позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3 раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря уникальной конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. При этом он действительно компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Светильник «Чемпион» с солнечной батареей!

Суперцена 1190 руб.

+ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент вы останетесь без мощного источника света. Кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Ножеточка





Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам-с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разьем для ножниц и отверток.

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ **1690 руб.**



Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для следующих работ: рыхление (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаление сорняков; разработка целинных участков; обработка приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой культиватор позволяет вам работать в 3–5 раз эффективнее. При работе с культиватором «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Теперь обрабатывать почву стало настолько легко, что им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб. за 2 шт.

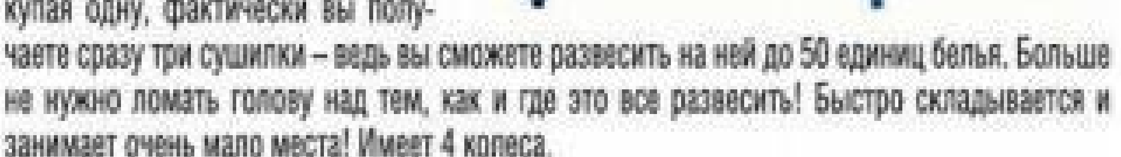


Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
Уменьшает нагрузку на сустав.
Не нарушает кровоток.
Незаметен под одеждой. Размер универсальный.
Максимальный обхват ноги до 50см.

Вертикальная Суперсушилка для белья

~~2990 руб.~~
2490 руб.

Она позволяет высушить 3 загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить как постельное белье, так и деликатные изделия. Например, рубашки и блузки. Покупая одну, фактически вы получаете сразу три сушилки – ведь вы сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить! Быстро складывается и занимает очень мало места! Имеет 4 колеса.



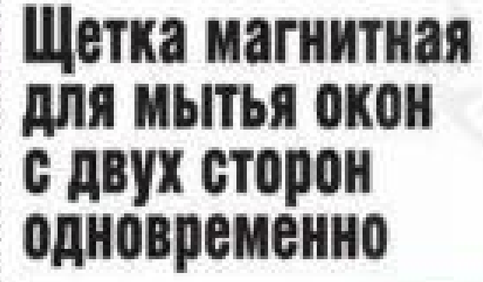
Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

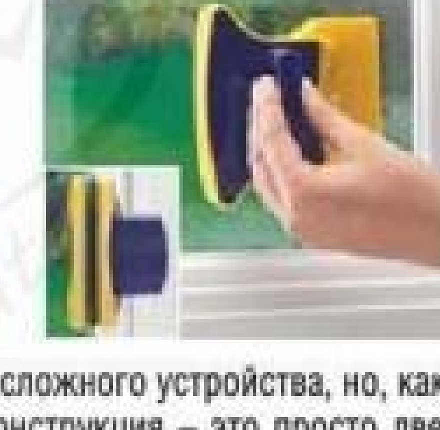
Матрас-топпер

Суперцена от 1690 руб.

Размеры (см): 70х200, 90х200, 120х200, 140х200, 160х200

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно





~~1490 руб.~~ **790 руб.**

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и вам все равно, на каком этаже вы находитесь, поскольку производящий уборку человек находится внутри помещения. С магнитной щеткой вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов вам гарантированы!

Самогонный аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ **1690 руб.**

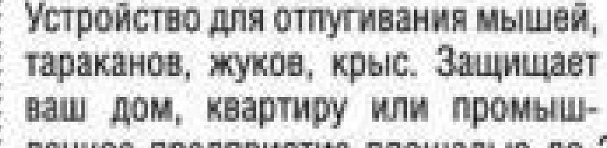


Производит 1000 мл самогона в час!
Не требует водопровода.
Подробная инструкция.
Производство Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 ШТУКИ



2 шт. 990 руб.

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

Говорящий хомяк Woody O'time (original)



~~1790 руб.~~
990 руб.

Кукла-повторяша

НОВИНКА

~~1710 руб.~~
1190 руб.

Уникальные развивающие игрушки для детей, способные рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют за вами все произнесенные слова и звуки, произносят слова на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и отлично имитирует хохот!!! Эти интерактивные игрушки поднимут вам настроение и помогут развеселить друзей! Эти игрушки покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Авточехлы «Новая жизнь»

~~2990 руб.~~ **1990 руб.**



Изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс»
Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Фотошторы + тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ **1990 руб.**

3D печать – цветы, как живые! Габардин: 145 × 260 см – 2 шт.



«Золотое искушение»



«Цветочная композиция»

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

3 бюстгальтера в комплекте

~~1710 руб.~~ **990 руб.**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт; без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки)
Размеры: S 40–42, M 42–44, L 46–48, XL 50–52, XXL 52–54, XXXL 54–56.

Лента «Супер Фикс»



1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Суперлента заклеит влажную поверхность даже под водой!

Увеличительные очки-лупа BIG VISION (Биг Вижн)



1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.

Очки-лупа «Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительную чашу; высокую скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9:00 ДО 20:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)